

范翠兰与刘瑞亭：

昔日“包办”，今日为她学保健

记者 殷硕

今年74岁的范翠兰与老伴刘瑞亭，携手走过了46年婚姻历程。年轻时他们两地分居，未曾长相厮守，如今却恩爱如初，恰似天天热恋。值此结婚46年之际，恰逢本报携手海尔智慧康养于8月29日（七夕）在青岛崂山区海尔世界家电博物馆举办“浪漫不老 重返20岁”活动，老两口一商量便报了名，对首次过七夕满怀期待。



范翠兰和刘瑞亭
夫妇年轻时照片

1 包办婚姻，开启别样缘分

范翠兰和刘瑞亭的缘分始于父母包办。两家父母熟识，范翠兰的公爹是当地中学校长，她中学时在此就读并担任学生干部，毕业后留校教学，常在校办公室看到刘瑞亭照片，却从未谋面。“1973年，他当时在部队当兵，第一次回家探亲，公爹就和我父母商量，让他回部队前我们见个面。”范翠兰回忆道。而范翠兰当时在外地培

训，对此亲事全然不知。

尽管范翠兰对父母包办婚姻的做法是抵触的，但母亲安慰她：“他在部队是党员，又是潜艇兵，无论是政治方面还是身体健康方面都是过关的，你还想找个什么样的。”就这样他们按照父母安排见了面。刘瑞亭眼中，范翠兰扎着长辫，模样俊俏；范翠兰则觉得他老实可靠。

2 婚后生活，相濡以沫共白头

1979年10月1日，两人步入婚姻殿堂。“当时我在杭州疗养，时间空闲，翠兰学校也放假，两家父母一商量，就让我们领证了。”刘瑞亭说，他从杭州火车站接到范翠兰后，没来得及买一件新衣服就直接去民政局登记结婚了。婚后，他们开

启了两地分居生活，范翠兰把家里打理得井井有条，成为刘瑞亭坚实的后盾。这一状况持续到1987年刘瑞亭转业回家。

“转业到地方后，工作也很繁忙，家里主要靠翠兰操持。她作为儿媳、女儿、妻子和母亲，都十分称职，我特别感激她为家庭

的付出。”刘瑞亭感慨道。

退休后，老两口从老家来到青岛儿子家带孙子。闲暇时，他们上老年大学、种种菜，生活丰富多彩。刘瑞亭虽脾气急，但十分关心范翠兰，还特意去老年大学学习经络健身，每晚都会为她按摩保健。

3 急慢相谐，共谱生活暖心旋律

“老伴性子急，说话常起高腔。他大声跟我说话时，我心里其实挺不好受的，可他自己压根没意识到。”范翠兰笑着回忆道。不过，刘瑞亭也有“察言观色”的本事，只要她一沉默不语，对方马上就能察觉到异样，随即放缓语气，想方设法逗她开口。

在范翠兰看来，正是老伴的急脾气与自己的慢性子相互补充，才让日子过得有滋有味。一个风风火火，一个不紧不慢，看似截然不同的性格，却在生活的琐碎中碰撞出别样的火花。他们用各自的方式经营着婚姻，在相互包容与理解中，携

手走过岁岁年年，将平凡的日子过成了令人羡慕的模样。

“今年是我们结婚46年，我常说我们虽然是父母包办婚姻的‘牺牲者’，但更是受益者。一辈子，从未红过脸、拌过嘴，凡事有商有量，互相体谅。”刘瑞亭笑着说。

金婚夫妻情牵海尔 共赴浪漫七夕之约



近日，一对携手走过半个世纪婚姻旅程的夫妇徐晋智、于新华，带着对彼此的深情厚意与对海尔的独特情怀，拨通了本报热线电话，希望报名参加此次七夕主题活动。

徐晋智一生与海尔紧密相连，他从普通钳工晋升为科研人员，直至退休。工作地点也随着海尔的发展，从镇江路迁至海尔路。岁月在他身上留下了痕迹，也沉淀下对海尔深深的眷恋，“随着年龄增长，我总想能有机会回到海尔，回到当年工作的地方看一看。”徐晋智告诉记者。

谈及恋爱往事，徐晋智满是甜蜜。徐晋智还记得第一次和于新华单独见面是在胶州路与中山路交汇处的青岛市新华书店；于新华则记得徐晋智第一次为她选购的新皮鞋，那不仅是物质的馈赠，更是心意的传递。婚后生活，于新华勤劳吃苦，心疼徐晋智工作辛苦，包揽洗衣做饭等所有家务，用行动诠释着对家庭的付出；而徐晋智虽不善言辞，却如潺潺溪流，润物无声，总想着把好吃的留给于新华，用最质朴的方式表达着爱意。

据悉，本次七夕节活动由老年生活报和海尔智慧康养共同精心策划联合主办。8月29日，活动将在青岛崂山区东海东路52号海尔世界家电博物馆（冰山之角）浪漫开启。届时，将带领大家走进海尔世界家电博物馆，借助神奇的“时光钥匙”，穿越回结婚当年，重温往昔的美好时光，让那些被岁月尘封的记忆重新焕发光彩。此外，复古派对也将热闹开启，在欢快的氛围中，打开大家心中深藏的美好回忆，共同度过一个难忘而浪漫的七夕佳节。记者 殷硕

提升睡眠质量妙招

介绍几个提升睡眠质量的方法，睡眠不好的人试一试。

睡前多做三个动作

深蹲：模仿坐椅子的动作，膝盖不超过脚尖。

提踵：站立抬起后脚跟，使小腿肌肉收缩，然后脚跟慢慢回到地面。

提膝展髋：站立膝盖抬高，直腿髋关节伸展。

睡前放下手机

数据调查发现：睡前刷8分钟手机，大脑持续兴奋1小时。睡前玩手机8分钟后，平均入睡时间需1小时。这是因为手机屏幕发出的蓝光提高了人们的警觉性，从而导致入睡时间增长。

睡前洗个澡

睡前1~2小时洗个澡，能有效促进睡眠。因为，洗完澡后暴露在凉爽环境中，身体会加速散热，导致核心体温迅速下降。需要注意的是，应避免洗冷水澡，因为冷水会刺激清醒。